

I 0026399 I 0026400

Cycloony Mini Bike

Pedálový trenažér



Vážení zákazník,

Blahoželáme k nákupu tohto zariadenia. Pozorne si prečítajte príručku a dodržujte nasledujúce rady, aby ste predišli poškodeniu prístroja. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte.

OBSAH

Bezpečnostné inštrukcie 4

Prehľad a montáž 5

Ovládací panel a prevádzka 7

Tréning a cvičenia 9

Čistenie a údržba 11

Informácie o zneškodňovaní 12

TECHNICKÉ ÚDAJE

Číslo položky	10026399, 10026400
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz
Príkonnosť	70 W
Hmotnosť	5.5 kg
Max. váha užívateľa	120 kg

VYHLÁSENIE O ZHODE



Výrobca:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Nemecko.

Výrobok vyhovuje nasledujúcej európskej smernici:

2014/30/EU (EMC)

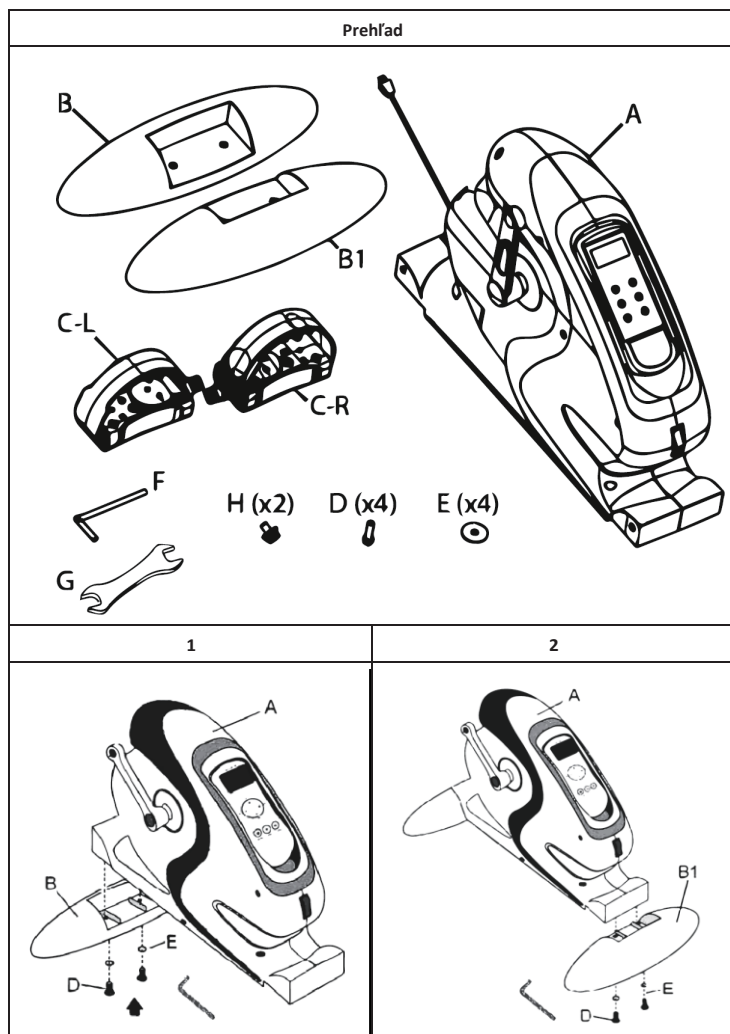
2014/35/EU (LVD)

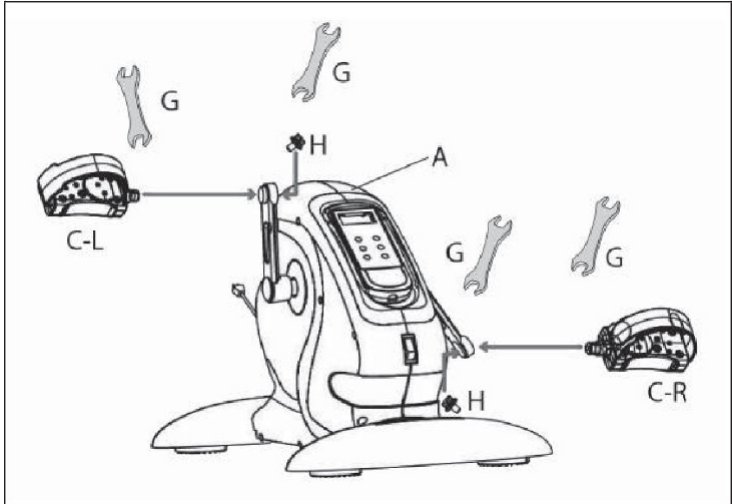
2011/65/EU (RoHS)

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

- Pred použitím zariadenia si pozorne prečítajte tieto informácie a venujte osobitnú pozornosť optimálnemu výkonu a bezpečnosti. Bezpečnosť a funkčnosť prístroja je zaručená iba vtedy, ak je prístroj správne zostavený, udržiavaný a používaný. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, aby boli všetci používatelia zariadenia informovaní o varovaniach a bezpečnostných opatreniach.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom, či máte fyzický alebo zdravotný problém, ktorý by mohol ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo zabrániť správne použitiu prístroja. Ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú váš srdcový rytmus, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu, je nevyhnutné poradiť sa s lekárom.
- Venujte pozornosť znakom vlastného tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže byť škodlivé pre vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak sa u vás vyskytnú niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, napätie, bolesť v hrudníku, nepravidelný srdcový rytmus, extrémna dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť. Ak spozorujete niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom.
- Zariadenie nie je určené na použitie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a vedomostí, pokiaľ nie sú pod dozorom alebo inštruktážou o používaní spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť. Deti by mali byť pod dozorom, aby sa zabezpečilo, že sa so zariadením nebudú hrať.
- Spotrebič musí byť pre úplnú bezpečnosť položený na stabilnom a rovnom povrchu.
- Pred každým tréningom sa uistite, či sú všetky skrutky a spojovacie prvky správne utiahnuté.
- Bezpečnosť zariadenia je možné zaručiť iba vtedy, ak je zariadenie pravidelne udržiavané a kontrolované, či nie je poškodené alebo opotrebované.
- Prístroj používajte iba na určený účel. Ak počas montáže alebo kontroly zistíte chybné diely alebo počas tréningu zistíte neobvyklé zvuky na stroji, okamžite prestaňte trénovať. Nepoužívajte zariadenie znova, kým problém nezistíte a nevyriešite.
- Pri používaní stroja noste vhodné oblečenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zamotať do stroja a obmedzovať voľný pohyb.
- Zariadenie bolo testované a certifikované podľa normy EN957 a schválené pre domáce použitie.
- Prístroj nie je vhodný na terapeutické účely.

PREHĽAD A MONTÁŽ





Montáž

1. Pripojte zadný stabilizátor (B) k hlavnému rámu (A) pomocou podložiek (E) a skrutiek (D), ako je popísané v kroku 1.
2. Predný stabilizátor (B) pripevnite pomocou podložiek (E) a skrutiek (D) k hlavnému rámu (A) podľa pokynov v kroku 2.
3. Priskrutkujte ľavý pedál (C-L) pomocou skrutky (H) k hlavnému rámu (A). Kľúčom (G) pevne utiahnite pedál. Podľa pokynov v krokoch 1 a 2 priskrutkujte pravý pedál (C-R) k hlavnému rámu (A) pomocou skrutky (H).

7

Prevádzka

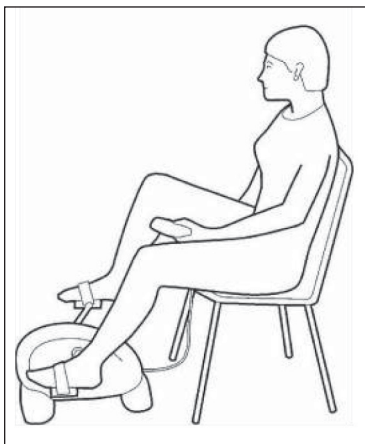
Power	Stlačením tlačidla POWER spustíte rýchlosť 1 a prednastavený čas 10 minút. Na displeji sa striedajú rýchlosť, čas, vzdialenosť a kalórie.
Time	Stlačením tlačidla TIME nastavíte čas tréningu medzi 1 a 15 minútami. Pre rýchle nastavenie stlačte a podržte tlačidlo, kým sa nezobrazí požadovaný čas. Po uplynutí nastaveného času sa stroj automaticky zastaví.
Mode	Opakovaným stlačením tlačidla MODE zobrazíte rýchlosť, čas, vzdialenosť a spálené kalórie. Ak chcete hodnoty zobraziť striedavo, opakovane stlačte tlačidlo MODE, kým sa nerozsvieti červená kontrolka pod SCAN.
Reverse	Stlačením tlačidla REVERSE zmeníte smer otáčania pedálu.
Speed-	Na zníženie rýchlosti stlačte tlačidlo SPEED -. Podržte stlačené tlačidlo, kým sa nezobrazí požadovaná rýchlosť.
Speed+	Stlačením SPEED + rýchlosť zvýšite. Podržte stlačené tlačidlo, kým sa nezobrazí požadovaná rýchlosť.

Poznámka: Jednotku vypnete stlačením tlačidla POWER. Po dokončení tréningu otočte červený spínač pod držiakom diaľkového ovládača do polohy 0.

TRÉNING A CVIČENIA

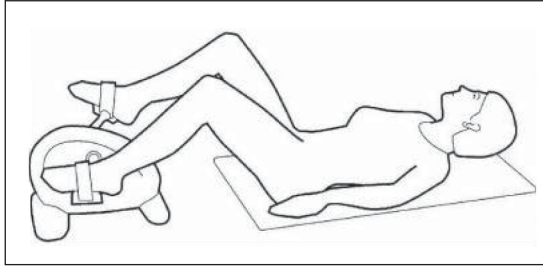
- Ak ste ešte necvičili, odporúčame vám krátke tréningy v dĺžke 3 - 6 minút pri nízkych rýchlostiach. Cvičte dvakrát denne. Predvolený čas je 5 minút.
- Postupne predĺžte trvanie každého tréningu, až kým nedosiahnete 15 minút dvakrát denne.
- Ak sa cítite počas tréningu pohodlne, zvýšte rýchlosť.

1. Cvičenie: Sedenie



1. Používajte stabilnú stoličku.
2. Uistite sa, že ste pedálový trénažér umiestnili do pohodlnej vzdialenosti od stoličky (aby ste nemuseli príliš napínať nohy).
3. Počas používania trénažéru sa uistite, že dolná časť chrbta (bedrová oblasť) zostáva podopretá. Odporúčame vám, aby ste do oblasti krížov umiestnili malý vankúš.
4. Sadnite si a položte nohu na pedále.
5. Vyberte diaľkový ovládač z držiaka a stlačte vypínač. Pedále sa začnú otáčať.
6. Ak chcete zastaviť pedále, stlačte znova tlačidlo napájania.

2. Cvičenie: Ležanie

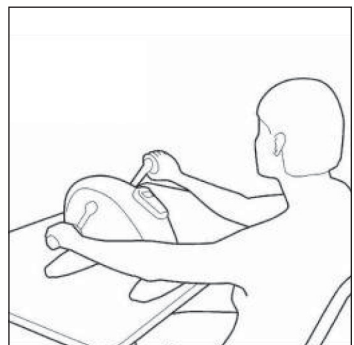


1. Keď ležíte, pri používaní pedálového trénažéra sa uistite, či je vaša dolná časť chrbta (krížová oblasť) v ľahu. Odporúča sa dať malý vankúš pod bedrovú oblasť a pod hlavu.
2. Ľahnite si a dajte obe nohy na pedále (odporúča sa použiť pútko na pedál).
3. Ruky položte na pravú a ľavú stranu tela.
4. Vyberte diaľkový ovládač z držiaka a stlačte tlačidlo POWER. Pedále sa začnú otáčať.
5. Ak chcete zastaviť pedále, stlačte znova tlačidlo POWER.
6. Po dokončení tréningu chvíľu zostaňte v tejto polohe a potom pomaly vstaňte.

Poznámka: Ak používate stroj na posteli, uistite sa, že je stabilný. Umiestnite na dosku alebo na stabilný povrch a nie priamo na matrac alebo posteľnú bielizeň.

3. Cvičenie: Sedenie

1. Uistite sa, že ste pedálový trénažér umiestnili na stabilný povrch a v pohodlnej vzdialenosti od stoličky (aby ste nemuseli natiahnuť ruku príliš ďaleko).
2. Položte pedálový trénažér napríklad na pevný stôl a posadte sa na stabilné kreslo. Nastavte si pedálový trénažér na výšku hrudníka tak, aby magnetický držiak na diaľkovom ovládaní smeroval k vám.
3. Odstráňte diaľkový ovládač z držiaka a stlačte vypínač. Pedále sa začnú otáčať.
4. Po ukončení tréningu na chvíľu ostaňte v tejto polohe a potom pomaly vstaňte.



ČISTENIE A ÚDRŽBA

Poznámka: Rovnako ako u iných mechanických trénažérov s pohyblivými časťami, časté používanie môže spôsobiť uvoľnenie skrutiek. Preto vám ich odporúčame pravidelne kontrolovať a prípadne dotiahnuť vhodným kľúčom. Cvičebné zariadenie pravidelne čistite vlhkou handrou, aby ste povrch očistili od potu a prachu.

- Ak jednotku dlhší čas nepoužívate, vyberte z nej batériu konzoly, aby ste ju nevybili.
- Spotrebič často vyčistite čistou handrou, aby mal čistý vzhľad.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia je možné udržiavať iba vtedy, ak je pravidelne kontrolovaný z hľadiska poškodenia a / alebo opotrebenia (napr. riadidlá, pedále a sedadlo ... atď.). Je dôležité, aby ste vymenili chybné diely a nepoužívali zariadenie, kým nebudú opravené.
- Pravidelne kontrolujte, či sú prvky zaistené maticami a skrutkami správne utiahnuté.
- Nezabudnite pravidelne mastiť pohyblivé časti.
- Osobitná pozornosť sa musí venovať komponentom, ktoré sú väčšinou opotrebované, ako napríklad brzdový systém, stielka atď.
- Keďže pot je veľmi korozívny, zabráňte jeho kontaktu so smaltovanými alebo pochrómovanými časťami zariadenia, najmä s počítačom. Ihneď po použití zariadenie utrite. Smaltované časti je možné čistiť vlhkou špongiou. Mali by ste sa vyhnúť všetkým agresívnym alebo korozívnym produktom.
- Skladujte prístroj v čistom a suchom prostredí, mimo dosahu detí.

RADY PRE LIKVIDÁCIU



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/ EÚ tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

Tento výrobok obsahuje batérie, na ktoré sa vzťahuje európska smernica 2006/66/ES, ktoré nemožno likvidovať bežným domácim odpadom. Skontrolujte miestne pravidlá pre separovaný zber batérií. Správna likvidácia batérií pomáha predchádzať potenciálnym negatívnym následkom na životné prostredie a ľudské zdravie.

